



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ & ストローク
【主観的強度】
6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1ブレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
pull	100	×	5	1	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:20
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	6	3	0' 50"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	900	0:15:00
2)	50	×	2	2	0' 55"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:03:40
			1	2	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:02:00
swim	100	×	4.5	1	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:07:30
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3050	1:23:30	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ & ストローク
 【主観的強度】
 6

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーボートキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1			ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
pull	100	×	5	1	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:45
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハント(キックあり)フイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	6	3	0' 50"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	900	0:15:00
2)	50	×	2	2	1' 00"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:00
			1	2	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:02:00
swim	100	×	4	1	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3000	1:24:15



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ & ストローク
 【主観的強度】
 6

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーボートキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1					0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
pull	100	×	4	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:40
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハント(キックあり)フイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	5	3	0' 55"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	750	0:13:45
2)	50	×	2	2	1' 05"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:20
			1	2	1' 00"	1					0:02:00
swim	50	×	7	1	1' 00"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:07:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2700	1:23:55



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ & ストローク
 【主観的強度】
 6

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボートキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1			ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
pull	100	×	4	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:20
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハント(キックあり)フイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	4	3	1' 05"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	600	0:13:00
2)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:02:20
			1	2	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:02:00
swim	50	×	7	1	1' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:07:35
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2450		1:24:05



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ & ストローク
【主観的強度】
6

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:06:00	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1		ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:09:20	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:40	
swim											
1)	50	×	4	3	1' 10"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	600	0:14:00	
2)	50	×	1	2	1' 15"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:02:30	
			1	2	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:02:00	
swim	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2250	1:23:40	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ & ストローク
 【主観的強度】
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	6	1	0'55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150		0:05:30
drill	25	×	6	1	1'05"	2	FR	ノーボートキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150		0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100		0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	15m ローリング&トッグプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100		0:04:20
			1	2	0'30"	1		ローリングしてから肘を曲げる			0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0'50"	3	FR	フォーム	50		0:01:40
2)	25	×	1	2	0'50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50		0:01:40
3)	25	×	1	2	0'50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50		0:01:40
pull	100	×	3	1	2'50"	3	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:08:30
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:40
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100		0:04:00
swim											
1)	50	×	3	3	1'15"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	450		0:11:15
2)	25	×	2	2	0'50"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100		0:03:20
			1	2	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:02:00
swim	50	×	4	1	1'30"	3	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200		0:06:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1850		1:23:25